

医学博士が教える
健康になるサウナの入り方と施設選び

サウナ for ビギナーズ 2022

SAUNA for Beginners

2022年、いま一番
ホットでクールな
健康法の真実

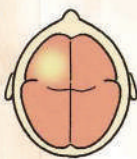


湿度が高いフィンランド式
サウナが最強です

おなじみの「ドライサウナ」は温度が高く、
湿度が低い。でも、入りやすい温度で
湿度の高い「フィンランド式」が最強です。

脳の疲れが取れて
頭スッキリ!

サウナ浴で得られる効果は
たくさんあるけれど一番はコ
レだろう。集中力や発想力
も高まり、仕事もはかどります。



深部体温
38°C以上が大事

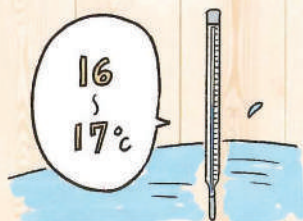
体内を修復する役割を持つ「HSP
(ヒート・ショック・プロテイン)」は
深部体温が38°Cを超えると多く出ます。

肩こり、腰痛
にも効く!



肩こり、腰痛がやわらか

温熱効果が筋肉がやわらいで、
肩こりや腰痛予防にもなります。



水風呂は
16~17°C付近が最適

「快適な範囲内=痛みを感じない」
ギリギリのラインが16~17°Cです。



免疫力が高まる

免疫力が高まるので風邪や
インフルエンザにかかりにくくなります。

広告ナシで
先輩サウナーが本気で選んだ
ととのうサウナ63選

100%ムックシリーズ
MONOQLO
特別編集

贅沢気分で独り占め!
貸切&個室
新世代サウナ
も続々誕生!



外気浴で「ととのう」

血中にアドレナリンが残っているのに
自律神経は副交感神経優位という
稀有な状態を「ととのう」と言います。



肌がキレイになる

肌の新陳代謝が促進されて、
肌の調子が整います。

冷たくて気持ち良く感じるのに
大体30秒~1分くらい

大体30秒~1分ほどで
「羽衣」がまとえて、
「冷たくて気持ちいい~」
と感ずります。



日本サウナ学会代表理事
医師・医学博士
加藤容崇先生

医学博士が教える
絶対ととのう! サウナ黄金ルール

屋内外10種類以上の湯に 高温&低温サウナが揃う



[兵庫県]

神戸みなと温泉 蓮

こうべみなとおんせん れん



入浴料 大人(中学生以上)

平日 **2530円**

土日祝 **2970円**

おすすめサウナ

30

ロウリュ
なし

水風呂の水溫
28℃

外気浴設備
屋外

サウナの温度
フィンランド式ドライサウナ

(男性) **90℃**

(女性) **85℃**

その他のサウナ
流水式アロマナノミスト
サウナ45℃



1フィンランド式のドライサウナは90℃。**2**別料金で屋外温水プール(オーシャンズスパ)も利用できる。**3**屋内大浴場には、暦温泉・高濃度炭酸泉・水風呂などがある。

施設の充実ぶりに大満足

源泉かけ流しの温泉や岩盤浴、サウナなどを楽しめる日帰り入浴施設。90℃のドライサウナのほか、45℃の低温でじっくり温まるミストサウナも。

DATA・アクセス

TEL / 078-381-7000 住所 / 神戸市中央区新港町 1-1

アクセス / JR ほか「三宮駅」より専用無料シャトルバス、あるいはタクシーで約5分、徒歩約20分 料金 / 平日 2530円、土日祝 2970円(入湯税別) ※中学生未満利用不可

営業時間 / 6:00 ~ 24:00

カード / 可 休日 / 無休

温泉データ

泉質 / ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩温泉(低張性・中性・温泉)

泉温 / 37.3℃

効能 / 切りキズ、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病 湧出量 / 323.5ℓ / 分

源泉かけ流し

加温

加水

館内データ

休憩所 / 「リラクゼーションラウンジ 空と海」「リクライニング電動マッサージルーム」

食事処 / 「御食事処 水蓮」「リラクゼーションラウンジ 空と海」いずれも 10:00 ~ 24:00

リラクゼーション / タイ古式マッサージ、台湾式足つぼなど

ココが
スゴイ!

神戸イチの広さを誇る
露天風呂「棚湯」

位置の違う5種類の露天風呂に浸かりながら、さまざまな角度で庭園を眺めることができる。趣きのある空間に思わず長湯しそうだ。